

断酒 みどりの友

発行所 呉みどり断酒会
 事務局
 呉市 押 込 5-12-25
 渡部 憲方
 郵便番号 737 - 0915
 電話 33-5571
 発行人 渡部 憲
 編集代表 曾根 敏浩
 印刷 松広印刷



呉みどりヶ丘病院より眺める『阿賀港』



忘れてはならない過去

相談役 宗 政 貢

過去、異常な精神状態で飲酒をして多くの人に迷惑をかけ、又自分自身がぼろぼろになり社会生活が出来なくなっていた私が断酒をする事によって平穩に日常生活が出来、小さな幸せを感じています。異常から正常な心に変化したのは色んな要素があると思いますが何と言つても「断酒会」だと思います。

私が飲酒をしていた頃の酒害はあまりにも多くあり、その一つ一つを思い出す事は出来ませんが人間として生きていくために、やらなければならない事、やつてはいけない事の判断が出来なく自分だけの事しかなかったと思います。家族（妻、子供二人）との生活の中で私の義務を放棄し家族がどんな考えて何をしようと全く関係なく自己中心で酒を飲んで酔う事によって自分を正当化し、人の意見を全く聞かず、毎日のように大酒を飲んでいました。

その結果、自分で自分をどうにも出来なくなり専門病院である

「呉みどりヶ丘病院」に入院させて頂きました。アルコール依存とか断酒会を入院中に知る事が出来ました。入院してしばらくは何とか体だけ元気になりました酒が飲めると思いホットしていました。院内生活をするうちに、過去自分の飲酒の為に全く社会生活が出来なかつた自分を思い出す事が出来たのも院内での断酒例会でした。

自分がこれから生きて行く為には何をしなければと考え、まず酒を断ち、そして少しでも人間性を取り戻さなければと思えました。それは院内で断酒例会の中で会員家族の体験談の中、又院長先生のお話を聞く事によって目覚める事が出来ました。退院後は断酒会に入会し例会出席すると共に会の行事に参加しました。そのお陰で多くの仲間との出会いがあり私の断酒の糧を頂く事が出来ました。今日まで断酒が続いたのは会のお陰、そして多くの仲間のお陰と思っています。今後とも宜しくお願ひします。

第39回広島県断酒大会 (福山みずほ断酒会創立30周年記念)



会場の沼隈サンパル玄関前に勢ぞろい

第39回広島県断酒大会(併
NPO法人福山みずほ断酒会創立
30周年記念)が、六月七日、福山市
沼隈サンパルに於て、県内外からも
親と二人暮らしの、飲まずにはい

第39回広島県断酒大会(併
NPO法人福山みずほ断酒会創立
30周年記念)が、六月七日、福山市
沼隈サンパルに於て、県内外からも
親と二人暮らしの、飲まずにはい

親と二人暮らしの、飲まずにはい

られなかつた
介護の体験を
切々と語り、
参加者の胸を
打った。福井
県立大学の真
野元四郎教授
の講演は「出
来ない事 出
来る事 して
はいけない
事」と題して。
最後に来年
第40回県大会
を黒瀬町文化
ホールで開催
のアピールを
行い盛況のう
ちに閉会と
なった。



佐伯 忠
(本人)

体
験
発
表

みなさんこんにちは「呉みどり
断酒会」の佐伯です。どうぞよろ
しくお願いします。第三十九回広
島断酒大会に体験発表させて頂
き、誠にありがとうございます。

私は昭和二十九年広島県呉市に
生まれました。年齢は五十四歳に
なり海上自衛隊に勤めています。

地元中学校、高校を卒業して海
上自衛隊に就職しました。その頃

の自衛隊は男の集団で酒を飲む機
会もよくあり、また酒が強いのが

美徳であるという雰囲気でした。
忘年会、新年会、職場の先輩、友

達との飲みには積極的に参加して
酒を飲む訓練をしたおかげで少し

の量では満足出来ないと言うか、
酔わなくなり、多量飲酒するよう

に二十代後半にはなっていきました
が若かったせいか、飲んだ翌日
は仕事に行っておりませんでした。

私がおかしい飲み方に代わって
いったのは、四十を過ぎた頃から
だと思えます。職場での自分の立
場ですが、高校卒業以来、同じ配
置においてベテランの分野に達して
おり、ほかの職種を経験してみろ
との上司の方針で江田島にある海
上自衛隊第一術科学校に転勤とな
りました。仕事の内容もすっかり
変わって、一から覚えていかな
くはいけなくなり人間関係もうま
くいかず、ストレスがたまり、家
へ帰っては酒を飲みながら父に職
場での愚痴を言うような変な飲み
方になっていきました。

朝酒もするようになり、朝出勤
途中に呉中央棧橋のフェリー乗り
場にある、待合室の隅っこの方で
ワンカップを飲んでおりました。
それも「2くち」で。仕事に行き
たくないと思いつながら、その頃か
ら飲酒運転も時々するようになり
ました。

三年間の江田島勤務から吉浦へ
と転勤になりましたが、相変わらず
変な飲み方をしていました。

最大の原因は母の死とその三年後に父の「痴呆による介護と死」でした。

母が亡くなってから父は愚痴を聞いてくれる唯一の話し相手でしたが、平成十六年のある日のことでした。父の体の調子が悪いようなので、かかりつけの町医者に連れて行くと、呉共済病院を紹介され二週間ほど入院させました。そこを退院して家へ連れて帰った時の父の状態には驚きました。

「痴呆」いわゆるボケが始まっており歩く事も二、三步、歩くとひよろついてしまう状態でした。かかりつけの町医者に相談するとリハビリの為の入院なら受け入れてくれるところがあるからと呉市内にある中川脳外科病院を紹介してもらい入院させて保健所の人にも来てもらい父の病状を見てもらうと介護度四と認定されました。ですが病院側が言うには介護は自宅介護が基本なので内臓も悪くないし痴呆だけは一ヶ月位しかおけないとのことで一ヶ月後、家へ連れて帰り、自宅介護を始めました。

私は仕事があるので介護福祉のケースワーカーに頼んで食事、身の回りの世話などをホームヘル

パーに任せました。

そんな生活が半月過ぎる頃になると父の状態がだんだん悪くなり昼間はグーグー寝ており、夜になると起きてごそごそする、いわゆる昼夜逆転の状態でした。父のそばで寝ていたのですが、トイレへ連れて行くと一時間毎に起こされるのにキレてしまいました。暴力をふるうまでにはいきませんが、寝かしのつづけるのに難儀して声が枯れるほど罵声を浴びせ、寝られないのでまた飲む、そのような日々が、四ヶ月続きましたが平成十六年六月の末に亡くなりました。

私は父の死を受け入れられず、罪悪感と失望感のもと、どうでもよくなり、グチャグチャになりました。それまでも異常飲酒をしていたのですが父が亡くなって一人になると毎日朝酒、飲酒運転をして出勤、職場での飲酒。

上司の「お願いだから職場で酒を飲むのはやめてくれ」と言う言葉に「やかましわい」との返事、仕事帰りに公園や車の中での飲酒、そのまま飲酒運転して家に帰るとビールワンカップ、そのまま眠り、起きると夜中の二時だろう

が三時だろうがコンビニへ行きワンカップを買いにいつて飲む、そのような毎日が続いたある日、近くのコンビニでいつものようにワンカップを買って家に帰る途中、道路に寝込んでしまい通りがかった人が「大丈夫ですか？」と声をかけて下さり警察官が来て私を保護して下さいたのですが、私は保護して下さいた警察官に悪態をつき、キレて警察署に何べんも電話して「わしを家に連れていったポリコウの名前はだれない」と言いました。すると警察署から電話が

あり、「おまえは吉浦の自衛隊に勤めとる佐伯じゃろうが。」と言われ、「なんでわかるんじやろうかいの」とその時には思ったのですが、今思うのに逆探知でした。犯罪を扱うプロにそんなことをするほど頭がいかれていました。翌日職場へ行くとなりに呼ばれ、「おまえ警察へ訊の分らん事を何度も電話したろうが、警察から一〇番がパンクするけん、どうにかしてくれと職場に電話があつた。」としこたま怒られました。それだけで済みました。自損事故も四、五回やりましたが運がい

いとゆうか、飲酒運転で人をはねることはありませんでした。精神的にも不安定で呉駅の近くにある「ほう友クリニック」に、うつ病で通院していました。



体験談“熱弁中”

九月も後半になったある日、いつものように朝酒をして飲酒運転で職場へいく途中、信号待ちをしている時、青信号になったと同時に「急アクセル」を踏んでしまいそのまま対向車線のガードレールに突っ込んでしまい、車も前部が大破したのですが、けがも無くギアをバックに入れると動いたので職場へ行きました。完全な当て逃げです。

職場で寝ているとな司から呼び

出され、自分の車まで連れて行かれ「おまえ、これを見てみやや毎日飲酒運転で来てフラフラじゃな

いか、人でもはねちよつたら人生終わりど、みどりヶ丘病院にいつてみやや、あそこにはいい先生がおつてじゃけん」と言われ、私も車の状態を見て驚き、絶望と観念のもと、上司の説得を受け入れて、次の日の朝職場の同僚に付き添われて、みどりヶ丘病院へ受診に行き入院することになりました。職場の人には迷惑をかけました。

入院して始めの二週間は、閉鎖病棟である三病棟におりましたが二、三日過ぎて酒がぬけて、正気を取り戻した時、病棟内の雰囲気には驚きました。ベッドに縛られて、夜中じゅうわめきちらす人、夢遊病者みたいに歩き回る人、「こがなもんと一緒におられるかい、はよう退院せんにゃあ、おかしゅうなるわい」と思い入院中はいい子でいました。

院長先生から「呉みどり断酒会」に入会を勧められOKしましたが、断酒会へ入ったら人より早く退院出来るのではないかと、職場にも断酒会へ入って酒をやめちよると言った方が、信用してもらえない

のではないかと言うのが本音でした。

三ヶ月間の入院をへて、退院し「呉みどり断酒会」に入会したのですが、そのような思いで断酒会に入会したので長続きはしませんでした。退院してから三ヶ月間は仕事をせず職場復帰にむけ体力をつけていくために仕事は休職し、三度の食事のあと一時間ほど散歩をする日々を過ごしていました。例会にも出席していましたが職場復帰も四月末に決まり、安心したのか四月になったある日、試し酒をしました。ワンカップ一本寝酒に飲んだのですが次の日、その次の日と飲まずにすんだので「わしは、なおつた」と勘違いをしてしまい、いつのまにか毎日寝酒をするようになり量も二本、三本と多くなり、入院前の状態に段々と近づいていきました。酒の悪魔が又私の体と頭の中に、入ったのです。そのような状態で五月のゴールデンウィークになり一週間の連続休暇でした。

アルコール依存症の人間が、「再飲酒」それも連休初日の朝酒。皆さんもご経験だと思えますが今日だけ飲んで明日からやめよう、そ

れが一週間続いてしまい、連休最後の夜にはグダングダに酔ってグチャグチャになっていました。



“熱弁を終えて” 外も心も晴天

なりました。

入院中に考えたのは、口で「やめた、やめた」のではなく態度で示そう、その為には例会に出続けた飲まない姿を見てもらうしかない」と決意して、退院後は、呉みどり断酒会に再入会しました。地元の例会、断酒学校、他県の大会に積極的に参加しました。そのおかげで、いま、三年と数ヶ月の断酒が続いており、職場においても、ある程度のことには、まかしてもらおうようになり精神的にも充実した日々を送っております。

この生活を続ける為にも前向きな断酒、「県連会長」の言われる例会出席、一日断酒をもつとうに生活していきたいと思えます。みなさま御清聴ありがとうございます。

明日から仕事とゆうのに、なんてぶざまな、みじめな状態なのか「わしは、酒を飲んだらはずれはこうなるのが分かっているのに何故、酒に手を出すんじゃないろうかのう」と後悔、無念、の思いが頭をめぐらかし、翌日の朝、とにかくその場から逃げだしたくなり東北へでも行こうと家でボケツとしているとピンポンと音がするので、玄関のドアを開けると職場の同僚が立っていました。みどりヶ丘病院に連れて行ってくれ、再入院と



第44回中国断酒ブロック(広島)大会

桜も満開の春爛漫の四月五日、第44回中国断酒ブロック(広島)大会が、平和公園の中にある広島国際会議場に於て、千二百余名の多数の参加者を集めて、盛大に開催された。

当会代表の曾根敏浩、真由美夫妻の断酒祈念で大会は、はじまり、中国各県の代表が体験発表を行った。



断酒祈念をする曾根夫妻

平和公園の桜の下で弁当を広げる人もいて、談笑がはずむ昼食はさみ、午後は、呉みどりヶ丘病

院院長長尾澄雄先生の「断酒の道は人の道」と題しての記念講演をいただいた。



記念講演される長尾澄雄先生

早くから準備、実行委員会を立ち上げ、大会の成功、天候を祈って頑張った私達広島県連としては、大会の盛況ぶりは何よりのご褒美であった。

次回第45回の開催地アピールを鳥取県が行ない、当会副会長西村好登氏が、大きな声で「大会宣言」を朗唱し、大会は無事終了した。

岡山県津山断酒新生会 創立35周年記念大会

六月二十八日(日)、当会から観光バスにて二十八名が岡山県津山断酒新生会の創立三十五周年記念大会に参加しました。会場は津山文化センターで、行政・医療の先生方を含む来賓の皆様、多くの朋友の方々が参加し開催されました。



津山文化センターに集合中

大会の中でも大変印象に残った感動したとの声が多かったのが記念講演でした。ゴスペルシンガーであり、吉本新喜劇座長の奥目のハッチャンとして人気を博した

故・岡八朗のお嬢さんである市岡裕子先生の演題で「人生あきらめたらあかん！」(足りないものに不平不満を言わず 有るものに感謝)をいただいた。

母の自殺、弟の死、父のアルコール依存症などの苦難を負うなどご自分の人生の苦難に満ちた半生が語られました。涙なしでは聞かれないお話でした。



大会会場内にて

最後は本職のゴスペルをエネルギーに、盛大な拍手の中、講演は終了し、大会会場の中も外も熱い、暑い、大会一日となりました。

第15回山口県断酒セミナー

新型インフルエンザが世間を震撼させている中で、第十五回山口県断酒セミナーが五月二十三日～二十四日、山口県セミナーパークで多数参加の中、開催された。



当会からは十一名が参加し、渡部会長をはじめ六名が体験談を発表した。又、断酒祈念を高井行雄・美紀子夫妻、断酒の誓いを佐伯忠が行った。

第44回四国ブロック(愛媛・松山)大会

前日にやっと梅雨明け宣言が出

たばかりの猛暑日の四国地方に行きました。

八月二日(日)、二十八名が第44回 四国断酒ブロック(愛媛・松山)大会に中型観光バスを満席にして参加しました。

初参加者が四名おられ、それぞれが「例会と違う雰囲気を感じた」「大きな会場でビックリした」「大勢いて、何だかドキドキした」「仲間がたくさんいて勇気が湧いてきた」「少し自信が持てた」など、口々にたたくさんの感想を言っておられました。最後に皆さんは「次の大会にも行こうね」と言われ帰路に着きました。



寄付者御芳名

- (三月度) 感謝箱(三月分) 二、九二三円
- (四月度) 感謝箱(四月分) 二、八五七円
- (五月度) 感謝箱(五月分) 四、七五〇円
- (六月度) 三原断酒友の会様 一〇、〇〇〇円
- 感謝箱(六月分) 一、九八八円
- (七月度) 呉みどりヶ丘病院院長 長尾澄雄様 六〇、〇〇〇円
- 感謝箱(七月分) 三、二九五円

新入会員紹介

- 呉市川尻町東三ー一ー十一 澤田 英樹
- 呉市西鹿田一ー一四 堂脇 正美
- 呉市阿賀北一ー七十七ー十五 垣内 康文
- 呉市広長浜二ー六一九 石井 暁美
- 呉市阿賀北一ー七十七ー三十一 熊野 克幸
- 第三大谷荘

断酒継続おめでとう

- ☆一年 廣野 幸則 4月2日
- ☆二年 新谷 美恵 6月2日
- ☆三年 松田 輝義 4月1日
- ☆四年 渡辺 圭次 4月6日
- ☆四年 美恵 4月27日

3月～7月度例会動員数

行事名	回	正会員	家族会員	賛助会員	他会員	院内会員	7-セナ	合計
土曜例会	21	697	219	138	959	1,474	236	3,723
水曜例会	21	648	234		15			897
ブロック例会	5	69	26					95
新会員を囲んで	5	69	17					86
家族の集い	5		27					27
懇談会	5	8						8
特別院内例会	5	79	23					102
第44回中国断酒ブロック(広島)大会	1	30	12					42
第15回山口県断酒セミナー	1	8	3					11
第39回広島断酒大会(山形)断酒会創立30周年	1	27	11					38
岡山県津山断酒会創立35周年記念大会	1	19	8					27
第8回鳥取県断酒一泊研修会	1	3	1					4
県連理事会	5	25						25
呉みどり断酒会役員会	5	31						31
合計	82	1,713	581	138	974	1,474	236	5,116

行事予定

- 9月19～21日 第39回広島県断酒会連合会研修会(国立江田島青少年交流の家)
- 10月18日 第46回全国(岡山)大会(桃太郎アリーナ)
- 10月25日 呉みどりヶ丘病院創立39周年記念 特別院内例会
- 11月14～15日 第19回中国ブロック断酒セミナー(島根県)
- 11月21～22日 第14回ふくやま一泊研修会(みろくの里)
- 12月9日 第43回酒なし忘年感謝会(シテイプラザ スギヤ)
- 12月12～13日 第28回山口県合同合宿(山口県セミナーパーク)
- 1月3日 平成22年新年合同初例会(呉みどりヶ丘病院)